

Bežne používané druhy olejov

Olivový olej

V potravinárstve jeden z najpoužívanejších olejov, používa sa i pri výrobe liečiv a v kozmetike. Typický je pre stredomorskú kuchyňu. Za studena lisovaný má zelenú farbu a chuť po olivách. Olivový olej má vysoký obsah mononenasýtených mastných kyselín a vitamínu E. Je tepelne stály a preto vhodný k pečeniu i vyprážaniu. Ako ideálna pre vyprážanie sa odporúča teplota pod 180 °C.

Palmový olej

Rozlišujeme olej palmový, ktorý sa získava z oplodia palie, a olej palmojadrový, získaný lisovaním palmových semien. Zložením sa podobá kokosovému tuku, má vysoký podiel nasýtených mastných kyselín. Palmový olej patrí k najpoužívanejším jedlým olejom, pre svoju tepelnú stabilitu sa využíva často na pečenie, vyprážanie a fritovanie. Ďalšie využitie nachádza pri výrobe margarínov, v kozmetike ako súčasť mydiel a taktiež sa používa na výrobu biopaliva.

Repkový olej

Lisuje sa zo semien repky olejnej. V potravinárstve má široké uplatnenie, vyrábajú sa z neho margaríny, majonézy, tatarské omáčky, používa sa na vyprážanie, pečenie i fritovanie, v studenej kuchyni do šalátov a pod. Maximálna odporúčaná teplota pre jeho použitie je 160 °C. Vzhľadom na obsah nenasýtených mastných kyselín využijeme ale jeho priaznivý vplyv najlepšie v studenej kuchyni. Pôvodné odrody repky obsahovali vysoké množstvo kyseliny erukovej, ktorá má škodlivý vplyv na srdce. Preto sa v 60. rokoch 20. Storočia vyšľachtili tzv. nízko erukové odrody. Aj napriek zanedbateľnému obsahu kyseliny erukovej je často repkový olej považovaný za menej kvalitný a menej zdravý. Opak je pravdou. Repkový olej má veľmi vhodný pomer omega-6 a omega-3 mastných kyselín (2:1), obsahuje málo nasýtených mastných kyselín a veľa mononenasýtených. Z bežne používaných jedlých olejov má najvhodnejšie zloženie pre ľudské zdravie. Význam má aj vo výrobu biopalív.

Sezamový olej

Lisuje sa zo sezamových semien, ktoré môžu byť buď pražené, alebo tepelne neupravené. U nás sa tradične sezamový olej nepoužíva, ale pre indickú, čínsku alebo kórejskú kuchyňu je veľmi typický. Obsahuje veľké množstvo mononenasýtených mastných kyselín a omega-6 mastných kyselín. Svetlý sezamový olej znáša i vysoké teploty, tmavý olej z pražených semien je tepelne menej stály.



Slnčnicový olej

U nás často používaný jedlý olej. Lisuje sa zo semien slnečnice. Okrem potravinárstva ho nájdeme v množstve kozmetických prípravkov (využíva sa jeho zvláčňujúci vplyv). Rôzne odrody slnečnice majú rôzny podiel jednotlivých mastných kyselín. Klasický slnečnicový olej má najmä vysoký podiel omega-6 polyenových mastných kyselín.

Sójový olej

Získava sa lisovaním drvených semien sóje, obyčajne bez použitia tepla. Je cenným zdrojom polynenasýtených mastných kyselín, predovšetkým omega-6. Hodí sa na použitie za studena, ale stále viac sa uplatňuje i sójové oleje zo špeciálne šľachtených odrôd sóje, ktoré majú nízky obsah kyseliny linolenovej a hodia sa aj na fritovanie.